

## عنوان مقاله:

تاثیر شش هفته تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستا و پویای مردان ورزشکار دارای اسپرین مچ پا

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی تمرین و آسیب های ورزشی، دوره 2، شماره 2 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

حیدر احمد یاسر راضی الموسوی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دبیر تربیت بدنی، وزارت آموزش و پرورش، بغداد، عراق

عبدالعلی بنائی فر - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

سجاد ارشدی - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

اردشیر ظفری - استادیار فیزیولوژی ورزش، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی و هنر، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر، تعیین تاثیر شش هفته تمرینات ثبات مرکزی بر تعادل ایستا و پویای پسران ورزشکار دارای اسپرین مچ پا بودند که با توجه به معیارهای ورود به مطالعه، در دو گروه همگن ۱۰ نفره تجربی و کنترل قرار گرفتند. به منظور ارزیابی تعادل ایستا و پویا، به ترتیب از آزمون های تعادلی لک و لک و Y قبل و بعد از اعمال برنامه تمرینی، استفاده شد. گروه تجربی به مدت شش هفته (سه جلسه در هفته) تمرینات ثبات مرکزی را انجام دادند. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها جهت تعیین تفاوت بین گروهی و درون گروهی از آزمون های تی مستقل و زوجی استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که تفاوت معنی داری در میزان تعادل ایستا و پویا در گروه تجربی پس از اعمال برنامه تمرینی وجود دارد، درحالی که در گروه کنترل هیچ گونه تفاوتی مشاهده نشد. نتایج نشان داد که انجام شش هفته تمرینات عضلات ناحیه مرکزی بدن سبب بهبود تعادل ایستا و پویای پسران ورزشکار دارای اسپرین مچ پا می گردد. توصیه می شود که در برنامه ی توانبخشی این دسته از افراد، از تمرینات عضلات ناحیه مرکزی بدن در کنار سایر روش های تمرینی استفاده شود.

## کلمات کلیدی:

تعادل ایستا، تعادل پویا، اسپرین مچ پا، تمرینات ثبات مرکزی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2047423>

